

RINTALIHASRUTISTUS

Asetu seisomaan hieman lonkka- ja polvinivelistä koukistaen vartalo hieman etunojassa painopakkojen väliin pitäen käsikahvoja ojennetuin käsin sivulla päälleen tasolla.

Aloita liike tuomalla hieman koukistetut käsivarret laajassa kaaressa alas lantion eteen hengittäen samalla ulos. Palaa hallitusti alkuasentoon hengittäen samalla sisään.

Anna rintalihasten venyä kunnolla yläasennossa ennen seuraavaa toistoa.

